

Materi Retret Online

Satu hari Sebelum Retret: Dengarkan DHAMMATALK PEMBUKA

Kalian bisa mendengar ceramah Dhamma mengenai Panca/Lima Sila dan instruksi awal tentang Meditasi Cinta Kasih sebelum memulai retreat.

(1) Dengarkan audio instruksi untuk meditasi Metta yang dipresentasikan oleh Bhante Vimalaramsi dan Samaneri Khema (dalam bahasa Inggris, dengan teks Indonesia):

- (a) [Metta, the Complete Instructions](#)
- (b) [Latihan Meditasi Metta/Cinta Kasih yang praktis](#)

Atau

(2) Baca instruksi meditasi Metta yang diberikan oleh Bhante Vimalaramsi:

(a) Latihan Meditasi Metta/Cinta Kasih yang praktis

[PDF](#) [HTML](#) [Word.doc](#)

(b) Instruksi Meditasi Metta / Cinta Kasih

[PDF](#) [HTML](#) [Word.doc](#)

Jadwal Setiap Hari

(1) **SETIAP PAGI:** baca lembaran [Perlindungan Pagi, Sila dan Syair Dhammapada](#). Lalu bermeditasi sedikitnya 30 menit.

Bahan Bacaan Pagi: [PDF](#) [HTML](#) [Word.doc](#)

Anda boleh gunakan video [Pengambilan 5 Sila](#) ini dalam mengambil sila untuk hari pertama saja. Duduklah dengan punggung tegak, tenangkan pikiran dan ulangi seperti yang sudah direkam.

Perhatian: Mengambil Perlindungan dan Sila setiap hari dilakukan sehingga kita mengingat untuk menjaganya setiap hari sebagai bagian dari latihan meditasi dan dalam kehidupan. Kita mengatakannya tiga kali sehingga kita tidak akan lupa ada tiga bagian dari Buddhisme: Buddha yang merupakan guru Master aslinya, Dhamma adalah ajarannya dan Sangha adalah para Bhikkhu dan Bhikkhuni dari semua tradisi yang telah mengorbankan semuanya untuk mempertahankan Dhamma supaya terus dilestarikan.

Mengambil Sila berarti anda memberikan hormat kepada Buddha yang sudah menemukan jalan menuju berhentinya penderitaan. Anda memberikan hormat kepada ajaran yang masih berlaku dan dapat membebaskan anda dari penderitaan. Dan anda memberikan hormat kepada para anggota Sangha yang terus menerus bekerja melakukan riset, berlatih, melestarikan dan mengajarkan yang lain dengan harapan untuk tercapainya perdamaian di dunia.

Anda juga meminta perlindungan dari energi yang sangat kuat yang ditinggalkan oleh Sang Buddha di dunia ini selama anda berlatih. Kami telah mempersiapkan rekaman untuk anda sehingga bisa didengar dan dibaca bersama-sama setiap pagi.

Tidaklah penting bagi seorang Bhikkhu untuk hadir memberikan sila seperti tidaklah penting bagi seorang pendeta untuk hadir saat anda membacakan doa pagi bila anda seorang Kristiani. Anda bisa bacakan dengan bersuara setiap pagi untuk mengingatkan anda ada dalam jalur yang benar setiap hari sehingga menguatkan kita menjadi mantap dalam bermeditasi dan membantu anda dalam kehidupan anda sehari-hari setiap saat.

Anda boleh bermeditasi dengan duduk bersila atau duduk di kursi. Jika duduk di kursi, duduklah dengan ke dua kaki di atas lantai, jangan tumpangkan kaki, jangan melipat tangan di depan dada. Duduklah dengan punggung tegak, jangan menyenderkan punggung ke sandaran kursi! Sebaiknya letakkan handuk yang digulung dan diletakkan di pinggang anda supaya anda tidak duduk terlalu maju ke depan. Sangatlah penting untuk tidak memotong aliran energy yang ada di badan belakang.

Ketika melakukan meditasi jalan, jalan dengan kecepatan normal (bukan perlahan) dengan wajar dan alami. (baca file [meditasi berjalan](#)).

(2) Setiap siang, bermeditasilah selama 30 menit jika sempat.

(3) Setiap sore/malam: Sekitar jam 6-7 sore (waktu setempat) atau sesudah pulang bekerja, Anda wajib mendengarkan Dhammatalk yang Bhante bacakan dan sudah diterjemahkan. Sama seperti retreat biasa, ANDA HARUS MENDENGARKAN DHAMMATALK YANG SAMA sesuai hari retreat sehingga kita bisa membicarakan pertanyaan yang berhubungan dengan dhammatalk tersebut. Sangatlah penting bagi anda untuk segera bermeditasi setelah mendengarkan dhammatalk. Usahakan tidak ada jeda. Langsung duduk bermeditasi, sedikitnya selama 30 menit, makin lama duduknya semakin baik. Dhammatalk harus didengarkan dari pertama sampai selesai supaya mengerti artinya. Kalau belum mengerti, nanti bisa didengarkan kembali.

Daftar Ceramah Dhamma yang harus di download dari: [Indonesian Online Retreat](#)

HARI 1:

[Introduction to the retreat - Perkenalan Retreat](#)

HARI 2:

[MN 20 Menghilangkan Pikiran-pikiran yang mengganggu - Vitakkasaṅḥāna Sutta](#)

HARI 3:

[MN 111 Satu Demi Satu ketika Muncul - Anupada Sutta](#)

HARI 4:

[MN 10 Landasan Kewaspadaan - Satipaṭṭhāna Sutta](#)

HARI 5:

[MN 38 Sutta tentang hancurnya keinginan - Mahātaṅhāsankhaya Sutta](#)

HARI 6:

[Samyutta Nikaya Bagian dari Paticca Samuppada](#)

HARI 7:

[MN 43 Rangkaian Besar tentang Pertanyaan dan Jawaban - Mahāvedalla Sutta](#)

HARI 8:

[MN 44 Rangkaian Pendek tentang Pertanyaan dan Jawaban - Cūḷavedalla Sutta](#)

HARI 9:

[Meditasi Metta \(Cinta Kasih\) dalam kehidupan sehari-hari](#)

HARI 10: Laporan terakhir dan mengirimkan komentar tentang online retreat

[PDF](#) [Word.doc](#)

Bahan Tambahan:

The Saw / BAGAIMANA KITA HARUS BERLATIH

[PDF](#) [Word.doc](#)

Sharing Merit / Membagi Jasa

[PDF](#) [Word.doc](#)

Five aggregates/Panca Kandha dalam satu lingkaran

[PDF](#) [Word.doc](#)

Observing the Path / Memperhatikan Jalan

[PDF](#) [Word.doc](#)

8FP-reworded / Jalan Mulia berunsur 8 dan meditasi anda

[PDF](#) [Word.doc](#)

Joy with 8FP / mengembangkan Kebahagiaan di Jalan Berunsur Delapan

[PDF](#) [Word.doc](#)

Jalan Tengah dalam mempelajari Paticca Samupada

[PDF](#) [Word.doc](#)

Paticca Samupada: pautan 7-12

[PDF](#) [Word.doc](#)

Hubungan antara 5-Sīla (kemoralan) & Nīvaraṇa (rintangan)

[PDF](#) [Word.doc](#)

6 R's bimbingan berukuran saku kartu

[PDF](#) [Word.doc](#)

Untuk info lebih lanjut tentang Dhamma Sukha retreats, harap membaca: [indo-retreat-info](#)
dan <http://library.dhammasukha.org/ind-online-retreat.html>